



4. Internationaler Lüneburger Heide Ultra-Marathon

Lüneburg / 10.06.2023

Detailauswertung

Matthias Frischmuth

Verein: Das Team Manu und Matthias
Startnummer: 1

Strecke: 100,00 km
Ultra-Marathon Einzel

Kategorie:
Senioren M55 (55-59 Jahre)

Gesamt-Zeit: 10:58:27

Geschwindigkeit: 9,11 km/h
Laufleistung: 6:35 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 15 (von 63)

Strecken-Platzierung/Männer: 13 (von 51)

Bestzeit der Strecke: 9:08:12

Kategorie-Platzierung: 2(von 6)

Bestzeit in der Kategorie: 9:52:21

Zwischenzeiten

Teilstreckenwertung

Gesamtwertung

| Kontrolle | Split | | | Teilstreckenwertung | | | | Gesamtwertung | | | | | | |
|----------------|-------|---------|--------|---------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------|---------------|------------|--------------|--------------|----------------|
| | km | Zeit | min/km | Platz Kat. | Rückst. Kat. | Platz Männer | Rückst. Männer | Gesamt km | Gesamt Zeit | Gesamt min/km | Platz Kat. | Rückst. Kat. | Platz Männer | Rückst. Männer |
| Südergellersen | 10,30 | 55:05 | 5:20 | 2 | 0:09 | 9 | 1:16 | 10,30 | 55:05 | 5:20 | 2 | 0:09 | 9 | 1:16 |
| Amelinghausen | 13,80 | 1:18:14 | 5:40 | 2 | 4:30 | 14 | 12:05 | 24,10 | 2:13:19 | 5:31 | 2 | 4:39 | 11 | 13:08 |
| Schwindebeck | 9,40 | 55:32 | 5:54 | 2 | 1:45 | 14 | 11:04 | 33,50 | 3:08:51 | 5:38 | 2 | 6:24 | 13 | 24:12 |
| Bispingen | 8,90 | 54:21 | 6:06 | 2 | 1:06 | 15 | 10:33 | 42,40 | 4:03:12 | 5:44 | 2 | 7:30 | 14 | 34:45 |
| Overhaverbeck | 10,80 | 1:12:22 | 6:42 | 2 | 3:50 | 17 | 17:02 | 53,20 | 5:15:34 | 5:55 | 2 | 11:20 | 11 | 51:47 |
| Undeloh | 6,90 | 48:27 | 7:01 | 2 | 6:38 | 18 | 10:45 | 60,10 | 6:04:01 | 6:03 | 2 | 17:58 | 11 | 1:02:32 |
| Egestorf | 9,20 | 1:04:12 | 6:58 | 2 | 6:04 | 10 | 10:42 | 69,30 | 7:08:13 | 6:10 | 2 | 24:02 | 12 | 1:13:14 |
| Salzhausen | 10,70 | 1:16:27 | 7:08 | 2 | 8:11 | 11 | 12:18 | 80,00 | 8:24:40 | 6:18 | 2 | 32:13 | 12 | 1:25:32 |
| Südergellersen | 10,90 | 1:24:19 | 7:44 | 2 | 12:29 | 13 | 14:20 | 90,90 | 9:48:59 | 6:28 | 2 | 44:42 | 12 | 1:39:52 |
| Sülzwiesen | 9,10 | 1:09:28 | 7:38 | 3 | 1:09:28 | 19 | 1:09:28 | 100,00 | 10:58:27 | 6:35 | 2 | 1:06:06 | 13 | 1:50:15 |